

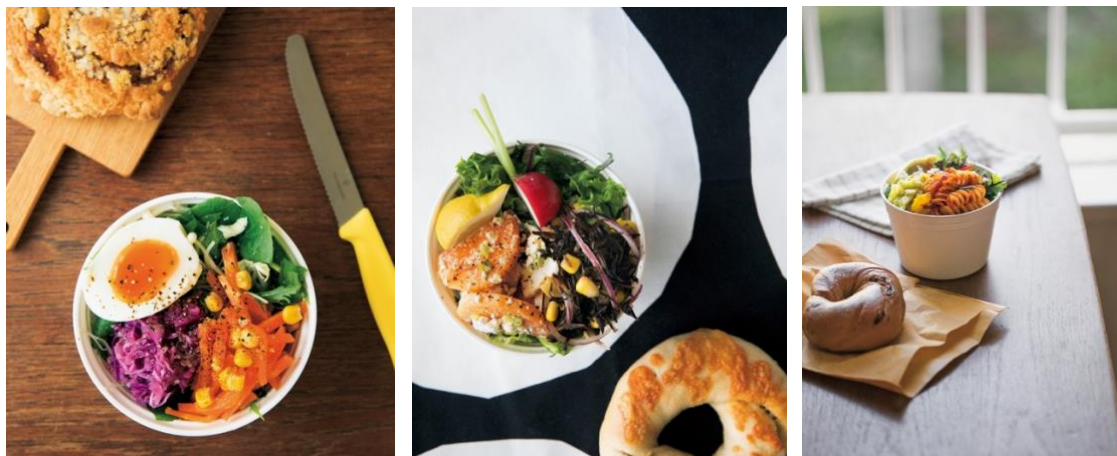
各 位

2018年3月1日  
株式会社リットーミュージック

朝は作りおきの惣菜をのせるだけ！  
料理の本棚シリーズから混ぜて食べるサラダ弁当の本『かんたんサラダ弁当』、  
3月9日に発売



インプレスグループで音楽関連の出版事業を手掛ける株式会社リットーミュージック（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：古森優）は、2018年3月9日、立東舎レーベルの料理の本棚シリーズ最新刊として書籍『パンによく合うかんたんサラダ弁当』（坂下真希子 著）を発売します。



## 朝は作りおきの惣菜をのせるだけ！ 混ぜて食べるサラダ弁当の本

アフタヌーンティー・ティールームのお菓子やジャムの開発をする働きママ坂下さんが、インスタグラムで公開するサラダ弁当のレシピを1冊にまとめました。2児の子育てに奮闘する坂下さんにとって、職場でのランチタイムは、一日のなかでゆっくり自分のペースで食事を楽しめる貴重な時間です。そこで、大好きなパンによく合うサラダ弁当を持っていこう！ とスタートしたのがこのお弁当のきっかけでした。



フルタイムで働きながら日々のご飯を作ってさらにお弁当の準備も、となるとできることは限られてきますが、葉もの野菜の上に夕飯用にいつも作りおきしている惣菜2〜3種類をのせるだけで完成する「かんたんサラダ弁当」なら、朝の準備は3分で完了。火も使わず、レンジさえも使わずにできるので、毎日無理なく続けられます。豆や乾物を上手に活用し、野菜の色合わせにまでセンスを発揮する坂下さんの美しいサラダ弁当40パターンと、そこに登場する作りおきの惣菜80種。お弁当作りの段取りや、こだわりの調味料やパンのお話、作りおき惣菜を家族の晩ごはんに早変わりさせるアイデアなど、盛りだくさんに紹介する楽しいお弁当ブックです。



豆のチリコンカン

(p.93)で展開



#### マッシュポテト添え

じゃがいもは皮をむいてゆでてつぶし、無調整豆乳(じゃがいも3~4個につき1/2カップ)と塩を加えて混ぜる。「豆のチリコンカン」を添える。好みでチリペッパーやパプリカパウダーをふる。



#### ペンネ添え

ゆでたペンネに「豆のチリコンカン」を添え、オリーブオイルを回しかけてポーチドエッグをのせる。



#### チリコンカンドッグ

ホットドッグ用のパンに焼いたソーセージを挟み、「豆のチリコンカン」とピザ用チーズをのせてオーブントースターで焼く。



かぼちゃココナッツミルク煮

(p.87)で展開



#### ココナッツチキンカレー

鍋にココナッツオイルを入れ、食べやすく切った鶏もも肉と玉ねぎ、トマト、なす、オクラを加え、カレー粉をふって炒め、「かぼちゃココナッツミルク煮」を合わせる。温かいご飯とともに器に盛る。



## ■書誌情報

書籍：料理の本棚シリーズ『パンによく合う かんたんサラダ弁当』

著者：坂下真希子

発売：2018年3月9日

定価：1,469円（本体1,360円+税）

A5判 / 112ページ

発行：立東舎／発売：リットーミュージック

ISBN9784845631919

書籍詳細ページ <http://rittorsha.jp/items/17317411.html>

## 著者 PROFILE

坂下 真希子（さかした まきこ）

アパレルのフリーランスで働く夫と9歳の息子、3歳の娘の4人家族。現在、アフタヌーンティー・ティールームのお菓子やジャムなどの開発を担当。基本は一日イチ煮物を作る。パンと甘いもの、南インド料理が好き。週末だけの山生活を始めたばかり。ライター—田憲子さんのウェブサイト「外の音、内の香」（<http://ichidanoriko.com/>）の中で『「毎日パンとサラダ弁当」ときどき「山生活日記」』を連載。インスタグラム（@donuts1010）でもかんたんサラダ弁当を日々更新中。

【株式会社リットーミュージック】 <http://www.rittor-music.co.jp/>

□所在地：〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-105 神保町三井ビルディング □設立：1978年4月10日 □  
資本金：1億円 □決算期：3月31日 □従業員数：81名（2016年3月31日現在） □代表取締役：古森優 □事  
業内容：音楽関連出版事業

【インプレスグループ】 <http://www.impressholdings.com/>



株式会社インプレスホールディングス(本社：東京都千代田区、代表取締役：唐島夏生、証券コード：東証1部9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。2017年4月1日にグループ創設25周年を迎えました。

以上

---

【本件に関するお問合せ先】

株式会社リットーミュージック 広報宣伝担当  
Tel: 03-6837-4728/ E-mail: [pr@rittor-music.co.jp](mailto:pr@rittor-music.co.jp)